प्राथमिक स्वास्थ्य रक्षा हेतु
औषधीय पौधों
को उगायें और इस्तेमाल करें

होम हर्बल गार्डन







छत्तीसगढ़ राज्य औषधीय पादप बोर्ड, रायपुर

मेडिकल कॉलेज रोड, रायपुर, फोन एवं फैक्स: 0771-2522056

Email- cgvanoushadhiboard@yahoo.co.in, Website:www. cgvanoushadhi.gov.in

घरों में लगाइए औषधीय उद्यान

निरोगी रहेगी काया, स्वस्थ रहेगी संतान



संकलनकर्ता :–
कु. संगीता बाला (बॉटनिस्ट)
छत्तीसगढ़ राज्य औषधीय पादप बोर्ड, रायपुर

विषय वस्तु		पृष्ठ सं.

प्रस्तावना

वर्तमान समय में मनुष्य का जीवन अत्यधिक व्यस्त होने के कारण वह अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाह हो चुका है।कई बार सामान्य बीमारी का घरेलू उपचार न होने के कारण वह असाध्य बीमारी से ग्रसित हो जाता है।

आज पर्यावरण दिन–प्रतिदिन दूषित होते जा रहा है।न मनुष्य को स्वच्छ वातावरण मिल पा रहा है और ना ही पौष्टिक भोजन।यही कारण है कि वर्तमान समय में मनुष्य आए दिन रोगग्रस्त रहने लगा है।

ग्रामीण क्षेत्रों में आधुनिक स्वास्थ्य केंद्रों एवं परिवहन व्यवस्था का अभाव होने के कारण आज भी स्थानीय समुदाय पारम्परिक चिकित्सा पद्धति पर निर्भर है। स्थानीय जनसमुदाय प्रकृति से जुड़े होने के कारण वैद्यों पर भी पूर्ण आस्था व विश्वास रखते है। इसी धारणा को ध्यान में रखते हुए छत्तीसगढ़ राज्य औषधीय पादप बोर्ड द्वारा होम हर्बल गार्डन का विचार लाया गया है।होम हर्बल गार्डन का तात्पर्य यह है कि ऐसे औषधीय पौधे, जिनका सामान्य रोगों में प्राथमिक उपचार हेतु आसानी से उपयोग किया जा सके, उन्हे घरों में लगाया जाए। होम हर्बल गार्डन में ऐसे पौधों का ही चयन किया गया है जो आसानी से घरों में लगाये जा सकते हैं, विषैले भी ना हों ताकि अज्ञानतावश बच्चों को नुकसान न पहुंचाए। होम हर्बल गार्डन में जिन पौधों को लगाया जाए उनके रखरखाव एवं उपयोग का सम्पूर्ण ज्ञान होना आवश्यक है।इन्ही बातों को ध्यान में रखकर इस पुस्तिका का निर्माण किया गया है।

होम हर्बल गार्डन न सिर्फ बीमारियों से मनुष्य की रक्षा करेगा बल्कि औषधीय पौधों का ज्ञान भी जन सामान्य तक पहुंचाएगा। ताकि इन औषधीय पौधों का संरक्षण व घरेलू रूप से संवर्धन किया जा सके। इससे मनुष्य के साथ प्रकृति की भी सुरक्षा सुनिश्चित हो सकेगी । घरेलू उपचार हेतु ग्रामीण समुदाय के लिए होम हर्बल गार्डन अधिक लाभकर होगा।

होम हर्बल गार्डन की स्थापना एवं देखभाल

हमारे देश में घरों में सजावटी एवं अन्य प्रयोजनों हेतु पौधों को उगाने की परंपरा युगो पुरानी है। होम हर्बल गार्डन की अवधारणा भी इसी परंपरा पर आधारित है। औषधीय पादपों के लिए अधिक स्थान की आवश्यकता नहीं होती बल्कि इनसे घर के चारों तरफ स्फूर्तिदायी एवं रंगीन छटा दिखाई पड़ती है। इनमें से प्रत्येक पौधे को घर के मौजूदा उद्यान में जगह दी जा सकती है। इनमें से कई पौधों को क्यारियों में तो कुछ को मिट्ट्टी के गमलों आदि में भी उगाया जा सकता है। गमलों में लगाकर इन्हें आसानी से सीढ़ियों, खिड़कियों के छज्जों एवं बालकनी आदि में रखा जा सकता है।



होम हर्बल गार्डन की स्थापना सभी घरों में की जा सकती है। इसके लिए केवल रूचि का होना जरूरी है। हर्बल उद्यान का विन्यास स्थान की उपलब्धता एवं गृह स्वामी की रूचि पर निर्भर करता है।

विन्यास विकल्प

उद्यान का विन्यास निर्धारित करने के लिए कुछ संभावित विकल्प नीचे दिए जा रहे हैं: –



झाड़ी : होम हर्बल गार्डन पुस्तक में शामिल कई पौधों एवं बारहमासी जड़ीबूटियों को झाड़ियों के रूप में उगाया जा सकता है। मेहंदी, निर्गुंडी एवं वासा का प्रयोग ऊंची सुरक्षात्मक बाड़ के रूप में किया जा सकता है। गुड़हल का प्रयोग आंगन की सुंदरता को बढ़ाने के लिए कर सकते हैं। तुलसी का प्रयोग एक कम ऊंचाई की झाड़ी के रूप में तथा लॉन लाइनर के रूप में भी किया जा सकता है।

क्यारी : औषधीय प्रयोजनों के लिए कुछ जड़ीबूटियों को समुचित आकार की क्यारियों में उगाना जरूरी होता है। ब्राह्मी, भूईंआंवला आदि ऐसे पौधे हैं जिन्हें क्यारियों में उगाना ज्यादा उपयुक्त एवं सुविधाजनक होता है।



असंबद्ध पादप : सहजन एवं अनार जैसे पौधे काफी लंबे होते हैं इसलिए ऐसे पौधों को एक या दो की संख्या में लगाना पर्याप्त होता है।

आरोही : यदि चढ़ने के लिए सहारा दे दिया जाए तो आरोही पौधों की वृद्धि सर्वोत्तम होती है। गिलोय, गुड़मार, पिप्पली और सतावरी जैसे पौधों को झाड़ियों, वृक्षों, खंभों अथवा दीवारों के साथ–साथ चढ़ाया जा सकता है।

गमला : चयनित किए गए पादपों में से अधिकतर को गमलों में भी उगाया जा सकता है। इस तरह उद्यान को विन्यास निश्चित करने में पर्याप्त सुविधा मिलती है। अलग–अलग प्रजातियों के लिए विभिन्न आकारों के गमलों का चयन किया जाना चाहिए।

भूमि सुधार

होम हर्बल गार्डन स्थापित करने के पूर्व मिट्टी की तैयारी एक महत्वपूर्ण आवश्यकता है। मिट्टी बलुई, दोमट और किसी भी प्रकार के संक्रमण से रहित होनी चाहिए। पौधारोपण से पहले मिट्टी में पर्याप्त मात्रा में जैविक कंपोस्ट अथवा कृषि अपशिष्टों से तैयार खाद मिलाएं। इस प्रकार से तैयार की गई मिट्टी दानेदार एवं हल्की होती है जिससे पौधों के समुचित विकास में सहायता होती है। मिट्टी को हाथ में लेकर इसकी जांच की जा सकती है।

गमलों के लिए अपेक्षाकृत मिश्रित बलुई मिश्रण वाली मिट्टी की आवश्यकता होती है अतः इस बात का ध्यान रखें कि गमले में रेत, मिट्टी एवं कंपोस्ट का एक समान मात्रा में मिश्रण तैयार करके इस्तेमाल किया जाए।

रोपण सामग्री

यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि होम हर्बल गार्डन हेतु रोपण करने के लिए स्वस्थ पौधों का प्रयोग किया जाए, साथ ही जरूरी है कि गृह उद्यानों हेतु पौधे आसानी से उपलब्ध हों और उनको सरलतापूर्वक उगाया जा सके। इस हेतु गृह स्वामी को पौधों की उचित पहचान होना अति आवश्यक है।

होम हर्बल गार्डन स्थापना के पश्चात देखभाल

होम हर्बल गार्डन हेतु जिन पौधों की जानकारी दी जा रही है, उनको लगाना सरल है और वे विषम परिस्थितियों को भी सहन करने की क्षमता रखते हैं। यदि सही तरीके से उनकी देखरेख की जाए तो वे हमारी प्राथमिक स्वास्थ्य रक्षा संबंधी आवश्यकताओं को पूरा कर सकते हैं। पौधों की देखभाल हेतु निम्न तथ्यों को ध्यान में रखना चाहिए।

सिंचाई

यदि होम हर्बल गार्डन की सिंचाई गलत तरीके से की जाती है तो इससे लाभ के बजाए नुकसान हो सकता है। ब्राह्मी, पिप्पली और भूईंआंवला के सिवाए जिनके लिए नम परिस्थितियों की आवश्यकता होती है, शामिल अन्य सभी पौधों की कभी–कभी ही सिंचाई की आवश्यकता पड़ती है। एलोवेरा जैसे पौधों की यदि अधिक सिंचाई की जाए तो वे सड़

जाएंगे।पौधों की सिंचाई के लिए नीचे दिए गए नियमों का पालन करें –

❖ जिन पौधों को नमी की आवश्यकता है उनकी मिट्‌टी को नम बनाए रखें।

❖ अन्य पौधों के लिए – यदि वे जमीन में लगाए गए हैं तो सप्ताह में एक बार तथा यदि वे गमलों में लगाए गए हैं तो सप्ताह में 2 बार सिंचाई पर्याप्त है।

❖ यदि खासकर वसंत से पतझड़ के दौरान पत्तियां मुरझाई हुई दिखाई दें तो हल्की सिंचाई से पत्तियां सामान्य स्थिति में आ जाएंगी।

❖ जमीन पर लगे पौधों की सिंचाई हॉजपाइप से की जा सकती है।

❖ गमले में लगे पौधों की सिंचाई हजारे से की जानी चाहिए।ऐसा करने से पानी बाहर बहने के बजाए मिट्‌टी में सोख लिया जाएगा।गमलों को पानी से लबालब भरें।



कटाई–छंटाई

❖ हल्की कटाई–छंटाई से पौधे का स्वास्थ्य और सौंदर्य निखर आता है।

❖ कुछ पौधों को सीधा बढ़ने के लिए सहारे की जरूरत होती है।उन्हे सहारा देने हेतु उचित व्यवस्था करें।

- ❖ सूखी पत्तियों एवं मृत फूलों को नियमित रूप से पौधे से हटा देना चाहिए। ऐसा करने से पौधे स्वस्थ रहेंगे तथा पौधों में फफूंदी का संक्रमण होने का खतरा भी कम होगा।
- ❖ पौधों की एक समान वृद्धि हेतु गमलों की मिट्टी को नियमित रूप से ढ़ीला करते रहें।
- ❖ पौधों की अवांछित ऊंचाई को नियंत्रित करने तथा उन्हें घना बनाने के लिए (उदाहरणार्थ मेहंदी, वासा आदि) ऊपरी शाखाओं को तेज धार वाले कटर से नियमित रूप से काटते रहना चाहिए।
- ❖ शाम के समय पौधों पर पानी का छिड़काव करने से उनकी चमक बढ़ जाती है।

निराई–गुड़ाई

कुछ समय तक लगातार सिंचाई करते रहने से जमीन पर पपड़ी जम जाती है और उसकी सांध्रता में कमी आ जाती है। इससे मिट्टी में जल धारण की क्षमता कम हो जाती है तथा खरपतवार भी पैदा हो जाते हैं। अत: पौधों की निराई गुड़ाई समय–समय पर करते रहना जरूरी होता है। समय पर निराई न करने से पौधों की वृद्धि अवरोधित होती है। खुरपी इत्यादि से 1 5 दिन में एक बार निराई गुड़ाई करते रहने से खरपतवार नष्ट हो जाते हैं और मिट्टी की जल धारण क्षमता बनी रहती है।

पोषण एवं खाद देना

समय के साथ मिट्टी की पोषक क्षमता में कमी होती जाती है अत: बढ़ते हुए पौधों को पूरक पोषक तत्वों की जरूरत

पड़ती है। मिट्टी के उपजाऊपन को बनाए रखने के लिए उसमें पोषक तत्वों को मिलाना जरूरी होता है। चूंकि होम हर्बल गार्डन के पादपों का प्रयोग औषधि के रूप में किया जाना होता है अतः रासायनिक खाद का प्रयोग कदापि नहीं किया जाना चाहिए। मिट्टी में पोषक तत्वों की वृद्धि के लिए केवल जैविक खाद जैसे – केचुआ खाद अथवा कृषि अपशिष्टों से बनी खाद का प्रयोग करना चाहिए। इससे मिट्टी की संरचना एवं सांध्रता में भी सुधार होगा। गाय के गोबर के घोल को सड़ाकर भी खाद के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।

पौधों के गमलों को बदलना

समय के साथ जड़ों की वृद्धि के कारण पौधे गमलों में बंध जाते हैं। जड़ें या तो गुच्छेदार हो जाती हैं या गमलों की पेंदी में सुराखों से बाहर वृद्धि करती हैं। ऐसे पौधों को स्थान एवं वृद्धि हेतु पोषण प्रदान करने हेतु दूसरे गमलों में स्थापित करना चाहिए। पौधों के गमले बदलते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए –

- जिस पौधे का गमला बदलना हो उसमें 1–2 घंटे पूर्व सिंचाई करनी चाहिए।
- जिस गमले में पौधे को लगाना हो उसे तथा मिट्टी का मिश्रण तैयार रखें।
- पौधे को गमले से बाहर निकालने के लिए एक हाथ गमले के निचले हिस्से को तथा दूसरे हाथ से उसके ऊपरी हिस्से को पकड़ें और उसे उल्टा करने के बाद उसके ऊपरी हिस्से को हल्के हाथ से थपथपाएं। पौधा जड़ों सहित बाहर आ जाएगा।



- गुच्छेदार जड़ों की छटाई करें।
- पौधे को मिट्‌टी के साथ नए गमले में रख दें तथा मिट्‌टी के मिश्रण से गमले को भरने के बाद उसे दबा दें ताकि पौधा सीधा खड़ा रहे।
- गमले में तुरंत सिंचाई कर दें।

कीट एवं रोग नियंत्रण

उद्यानों में लगाए गए पौधों पर अनेक प्रकार के चूषक कीटों (शल्क कीट, एफिट, स्पाइडरमाइट्‌स एवं सफेद मक्खी), चर्वण कीटों, पत्ता नष्ट करने वाले, तना छेदक इत्यादि जैसे कीट पतंगों एवं सूड़ियों का आक्रमण होता है। इससे पौधों की वृद्धि एवं गुणवत्ता पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। अतः इन्हें नियंत्रित करना अत्यावश्यक होता है।

होम हर्बल गार्डन के संदर्भ में रासायनिक कीटनाशकों का प्रयोग उचित नहीं है। अतः निम्नलिखित परंपरागत तरीकों से कीट एवं रोग नियंत्रण करना चाहिये :–

- रोग ग्रस्त टहनियों को काटकर अलग कर दें तथा उन्हें उद्यान से दूर हटा दें।
- प्रभावित हिस्से पर राख (इसके लिए राख में नीम की पत्तियों का चूर्ण प्रयोग किया जा सकता है) का छिड़काव करें।
- प्रभावित हिस्से को पानी से धोएं (इसके लिए हल्का साबुन मिले पानी का इस्तेमाल करें)

❖ इसके बाद भी यदि समस्या बनी रहती है तो नीम के तेल का छिड़काव करें।

इसी प्रकार उद्यान के पौधों पर अनेक फफूंदजन्य एवं वायरल रोगों का भी आक्रमण होता है जिससे पत्तों पर धब्बे पड़ जाते हैं। पत्तियां सिकुड़ जाती हैं तथा पौधों का नया भाग सड़ जाता है। यदि हम पौधों को सावधानी से पानी दें, उन्हें चोट आदि से बचाएं, स्वच्छता का ध्यान रखें और खरपतवारों को समय–समय पर निकालते रहें तो उन्हें रोगों से बचा सकते हैं। तथापि यदि रोग लग ही जाता है तो निम्नलिखित उपाय किए जाने चाहिए :–

❖ प्रभावित पत्तियों को काट लें तथा उसे सुरक्षित दूरी पर जमीन के नीचे दबायें अथवा जला दें।

❖ पौधे पर राख का छिड़काव करें।

❖ उद्यान को कीटों एवं रोगों से सुरक्षित रखना इस बात पर निर्भर करेगा कि आप पौधों के साथ कितनी गहराई से जुड़ते हैं। यदि पौधों के प्रभावित हिस्से को प्रारंभ में ही काटकर सुरक्षित रूप से डिस्पोज कर दिया जाए तो न केवल समस्या समाप्त होगी बल्कि उसके दुबारा होने की आशंका भी कम हो जाएगी।

इस तरह उपर्युक्त तरीके से सावधानीपूर्वक पोषित किए गए पौधे विकसित होकर आपकी और आपके परिवार की दैनिक जीवन की तमाम स्वास्थ्य संबंधी प्राथमिक समस्याओं का समाधान करने में सहयोग कर सकते है।

❖ ❖ ❖

अडूसा

Adhatoda vasica

उपयोगी भाग – पत्ती, जड़



इसे कैसे उगाएं : सदाबहार एवं घनी पर्णावली (पत्तियों) के कारण यह एक अच्छी बाड़ (तीन चौथाई मीटर से दो मीटर तक ऊँचा) साबित होता है। एक अकेले पौधे के लिए लगभग डेढ़ वर्ग मीटर जगह की जरूरत होती है। इसे 25 से 30 से.मी. आकार के गमलों में भी उगाया जा सकता है।

देखभाल : यह एक सशक्त पौधा है और जमीन में लगाए जाने पर इसकी कभी–कभार ही सिंचाई की जरूरत होता है। जब इसे गमलों में उगाया जाता है तब सप्ताह में दो बार सिंचाई पर्याप्त होती है।

उपयोग :

- ❖ अस्थमा में अडूसा के पत्तों का रस आधा चम्मच दिन में दो बार एक से तीन महीने तक लेने से लाभ होता हैं।
- ❖ अडूसा के पत्तों का रस एक–चौथाई कप दिन में दो बार लेने से पीलिया में राहत देता हैं।

गिलोय

Tinospora cordifolia

उपयोगी भाग – तना



इसे कैसे उगाएं : जमीन में अथवा 25 से 30 से.मी. आकार के गमले में उगाया गया एक पौधा एक परिवार के लिए पर्याप्त होता है। इसे खंभों पर अथवा बगीचे में बाड़ पर भी चढ़ाया जा सकता है।

देखभाल : यह आरोही पौधा हल्की नमी में भी अच्छी तरह बढ़ता है। अतः इसके लिए दूसरे–तीसरे दिन हल्की सिंचाई की ही जरूरत होती है। उपयुक्त परिस्थितियों में यह तेजी से बढ़ता है तथा इसे सही आकार में रखने के लिए कटाई–छंटाई की जरूरत पड़ती है।

उपयोग :

- घी के साथ गिलोय का सेवन करने से वात रोग नष्ट होता है।
- शहद के साथ गिलोय तना का सेवन करने से कफ की शिकायत दूर होती है।

अश्वगंधा

Withania somnifera

उपयोगी भाग – जड़ एवं पत्तियां



इसे कैसे उगाएं : सीधे जमीन में अथवा 25 से 30 से.मी. आकार के गमले में रोपी गई नर्सरी वाली पौध एक परिवार के लिए पर्याप्त है। एक पूरी तरह से विकसित पौधा लगभग एक वर्ग मी. स्थान घेरता है। सीधे गमलों में अथवा क्यारियों में बीज बोकर भी पौधे उगाए जा सकते हैं।

देखभाल : जब इसे अहाते में उगाया जाता है तब कभी–कभी सिंचाई के अलावा इसकी अधिक देखभाल नहीं करनी पड़ती।

उपयोग :

- ❖ अश्वगंधा की जड़ का 1–3 ग्राम चूर्ण 1 ग्राम शहद व दूध के साथ लेने से दुर्बलता में लाभ मिलता है।
- ❖ अश्वगंधा चूर्ण 3–3 ग्राम सुबह–शाम गर्म दूध के साथ लेने से दिल व दिमाग की कमजोरी में लाभ मिलता हैं।

पत्थरचूर

Coleus forskohlii

उपयोगी भाग – जड़, पत्तियां



इसे कैसे उगाएं : औषधीय उपयोग के अतिरिक्त, सदाबहार एवं सुगंधित पत्तियों के कारण पत्थरचूर घरों के लिए भी बहुत अच्छा माना जाता है। 25–30 से.मी. आकार के गमले अथवा जमीन में लगाया गया एक पौधा औषधीय आवश्यकता के लिए पर्याप्त होता है।

देखभाल : पौधे की नियत अंतराल पर छंटाई जरूरी होती है ताकि उसे सही आकार में रखा जा सके। यह एक सशक्त पौधा है और इसे कभी–कभी ही (सप्ताह में दो बार) सिंचाई की आवश्यकता पड़ती है। ज्यादा सिंचाई से सड़न पैदा हो सकती है।

उपयोग :

- सिरदर्द में पत्थरचूर के पत्तों को पीसकर माथे पर लगाने से लाभ होता हैं।
- पेट मरोड में इसके पत्ते रोज सुबह–शाम चबाने से फायदा करता हैं।

मेहंदी

Lawsonia inermis

उपयोगी भाग – पत्तियां, छाल, फल, बीज



इसे कैसे उगाएं : इसकी घनी सदाबहार पत्तियों (पर्णमाला) के कारण यह एक पसंदीदा बाड़ (हेज)(1 से 2 मी. ऊंची) है। इसे जमीन में उगाया जा सकता है जिसके लिए करीब 2 वर्ग मीटर जगह की जरूरत पड़ती है। इसे 25–30 से.मी. आकार के गमलों में भी उगाया जा सकता है।

देखभाल : यह एक सशक्त पौधा है और जमीन में लगाए जाने पर इसे कभी–कभार ही सिंचाई की जरूरत होती है। जब इसे गमले में उगाया जाता है तो सप्ताह में दो बार सिंचाई पर्याप्त होती है।

उपयोग :

- मेहंदी के पत्तों को मुंह में रखकर चबाने से मुंह के छाले मिट जाते हैं।
- मेहंदी के पत्तों का पेस्ट बालों में लगाने से बाल नहीं झड़ते है।

एलोवेरा

Aloe barbadensis

उपयोगी भाग – पत्तियां



इसे कैसे उगाएं : इसकी सुंदर चमकीली हरी पत्तियों के कारण यह गमलों में बड़ा ही आकर्षक दिखाई पड़ता है। इसे 25 से 30 से.मी. आकार के गमले में अथवा जमीन में लगाया जा सकता है। जहां पर यह लगभग एक मीटर तक ऊंचाई में बढ़ता है। इसके लिए अच्छी मिट्‌टी की जरूरत होती है।

देखभाल : इसे कभी कभार ही सिंचाई की आवश्यकता होती है और यह कम नमी में भी अच्छी तरह उग सकता है। ज्यादा सिंचाई करने से पौधे में सड़न हो सकती है। इसे सूरज की सीधी रोशनी चाहिए।

उपयोग :

- ❖ पुराने अलसर और चर्म रोगों में घृतकुमारी के गूदे में थोड़ी सी हल्दी मिलाकर लगाने से लाभ होता है।
- ❖ घृतकुमारी का उपयोग चर्मरोग, मुंहासे, फोड़े, फुंसी आदि में भी किया जाता है।

गुड़मार

Gymnema sylvestre

उपयोगी भाग – पत्तियां



इसे कैसे उगाएं : प्रकृति में यह पेड़ों एवं झाड़ियों आदि पर फैलता है। घर के औषधीय उद्यान में किसी पेड़ अथवा झाड़ी के नजदीक जमीन में लगाया गया एक पौधा प्राथमिक स्वास्थ्य रक्षा संबंधी जरूरतों को पूरा करने के लिए पर्याप्त होता है। 25–30 से.मी. आकार के गमले में भी इसे लगाया जा सकता है।

देखभाल : अच्छे विकास के लिए पौधे को अच्छी खाद वाली मिट्टी तथा आंशिक रूप से छाँव की जरूरत होती है। सप्ताह में 2–3 बार सिंचाई पर्याप्त होती है।

उपयोग :

- बुखार और खांसी में जड़ का काढ़ा दिन में दो बार 3 से 5 दिनों तक लेने से आराम मिलता है।
- मधुमेह में गुड़मार की सूखी पत्ती का चूर्ण आधा चम्मच रोज तीन महीने तक पानी के साथ लेने से लाभ करता है।

ब्राह्मी

Bacopa monnieri

उपयोगी भाग – संपूर्ण पौधा



इसे कैसे उगाएं : यह तेजी से फैलती है और प्रारंभ में निर्धारित जगह को भरने के लिए कुछ ही (4–5) पौध की जरूरत होती है। 50×30 सें.मी. आकार के आयताकार या 40×50 सें.मी. व्यास के उथले बर्तनों में भी यह बहुत अच्छी तरह उगती है। इसे लटकते हुए बर्तनों में भी उगाया जा सकता है।

देखभाल : ब्राह्मी नम एवं दलदली इलाकों का पौधा है। इसलिए इसकी क्यारी अथवा गमले को हमेशा ही नमी चाहिए होती है। इसके पौधे की रोज सिंचाई की जानी चाहिए।

उपयोग :

- ❖ याद्दाश्त के लिए इसका एक–चौथाई चम्मच चूर्ण शहद या गाय के दूध के साथ 40 दिनों तक लेने से लाभ मिलता है।
- ❖ नींद नहीं आने पर सूखे पत्तों का चूर्ण 3 ग्राम गाय के दूध के साथ लेने पर अनिद्रा ठीक हो जाती है।

तुलसी

Ocimum sanctum

उपयोगी भाग – पत्तियां



इसे कैसे उगाएं : इसे जमीन में अथवा 25 से 30 सें.मी. आकार के गमले में लगाया जा सकता है। विशेष महत्व देने के लिए इसे विशेष रूप से तैयार की गई ''वृंदावन'' नामक एक विशेष संरचना में भी लगाया जाता है।

देखभाल : यह एक सशक्त पौधा है और नमी तथा प्रतिकूल परिस्थितियों में भी कुछ दिन तक रह सकता है। तथापि पत्तियों के अधिकतम उत्पादन हेतु दो दिन में एक बार सिंचाई पर्याप्त होती है। इसकी कटाई–छंटाई की आवश्यकता नहीं होती।

उपयोग :

- ❖ तुलसी के 15 पत्ते और 4 काली मिर्च मिलाकर खाने से जुकाम व बुखार से राहत मिलती है।
- ❖ तुलसी के पत्तों को पीसकर माथे पर लेप करने से सिरदर्द में लाभ होता है।

सतावर

Asparagus racemosus

उपयोगी भाग – कंद



इसे कैसे उगाएं : गृह उद्यान के लिए एक पौधा क्यारी में अथवा 25 से 30 सें.मी. आकार के गमले में लगाना पर्याप्त होता है। इसे लटकती हुई टोकरियों में भी लगाया जा सकता है। आरोही होने के कारण से खंभों के चारों ओर अथवा बाड़ के साथ भी चढ़ाया जा सकता है।

देखभाल : इसे धूप चाहिए और यह गर्म तथा शुष्क स्थितियों में अच्छी तरह बढ़ता है। जमीन में लगाने पर इसे कभी कभार सिंचाई की जरूरत पड़ती है। फिर भी गमले में लगाने पर सप्ताह में दो बार सिंचाई पर्याप्त होती है। यदि इसे आंशिक छाया में रखा जाए तो इसे हर दूसरे–तीसरे दिन धूप में लाना जरूरी होता है।

उपयोग :

❖ दाह और पित्त जन्य रोग में शतावरी के पौधे का रस शहद और दूध मिलाकर पीने से लाभ होता है।

भूईआंवला

Phyllanthus amarus

उपयोगी भाग – संपूर्ण पौधा



इसे कैसे उगाएं : 50 × 30 सें.मी. आकार की क्यारी में अथवा उथले आयताकार या गोल गमले/बर्तन में लगभग 50 पौध लगाई जा सकती है। प्रारंभिक रोपण सामग्री पौधशालाओं से प्राप्त की जा सकती है।

देखभाल : पौधे की पर्याप्त वृद्धि के लिए नमी एवं आंशिक छांव की जरूरत होती है। इसलिए एक दिन छोड़कर इसकी सिंचाई जरूरी होती है। इसे प्रत्येक वर्ष नए सिरे से लगाना होता है।

उपयोग :

❖ पीलिया रोग में पंचांग के रस का सेवन किया जाता है।

❖ पंचांग का रस लीवर टॉनिक के रूप में किया जाता है।

गुड़हल

Hibiscus rosa-sinensis

उपयोगी भाग – फूल



इसे कैसे उगाएं : इसके पारंपरिक एवं औषधीय महत्व के कारण प्रजातियों की पहचान में भ्रम से बचने के लिए एक घास को गृह औषधीय उद्यान में लगाना चाहिए। यह बहुत तेजी से फैलता है और प्रारंभ में निश्चित स्थान को भरने के लिए बहुत कम रोपण सामग्री (लगभग 5 भादे – rushes) की जरूरत होती है। 50 सें.मी. × 30 सें.मी. आकार की क्यारी गृह औषधीय उद्यान हेतु पर्याप्त है।

देखभाल : यह बहुत मजबूत घास होती है और बहुत कम नमी में भी अच्छी तरह उगती है। सप्ताह में दो बार सिंचाई पर्याप्त है।

उपयोग :

- ❖ फूल का पेस्ट बालों के रूसी दूर करने में किया जाता है।
- ❖ मासिक धर्म संबंधी समस्याओं में फूल का सेवन किया जाता है।

मंडूकपर्णी

Centella asiatica

उपयोगी भाग – संपूर्ण पौधा



इसे कैसे उगाएं : यह तेजी से फैलता है इसलिए प्रारंभ में निर्धारित स्थान को भरने के लिए केवल कुछ (4–5) पौध की जरूरत पड़ती है। लगभग 50×30 सें.मी. आकार की एक क्यारी गृह उद्यान हेतु पर्याप्त है।यह 50×30 सें.मी. आकार के उथले आयताकार अथवा 40–50 सें.मी. व्यास के उथले बर्तनों में भी अच्छी तरह विकसित होता है।

देखभाल : यह नम एवं दलदली इलाकों का पौधा है अत: इसकी क्यारी अथवा गमले में हमेशा नमी बनाए रखना होता है।इसलिए इसकी रोज सिंचाई की जानी चाहिए।

उपयोग :

- ❖ पंचांग का उपयोग दिन में सुबह सेवन करने से स्मरण शक्ति बढ़ती है।
- ❖ पेट विकार में पंचांग का उपयोग किया जाता है।

कालमेघ

Andrographis paniculata

उपयोगी भाग – संपूर्ण पौधा



इसे कैसे उगाएं : यह एकवर्षीय पौधा है। अतः इसे प्रतिवर्ष नए सिरे से लगाना होता है। जमीन में अथवा 20–25 सें.मी. आकार के गमले में दो पौधों को लगाना गृह उद्यान हेतु पर्याप्त होता है।

देखभाल : पौधे को कुछ दिनों तक आंशिक छांव में रखा जा सकता है तथा इसकी अधिकतम वृद्धि के लिए सप्ताह में 2–3 बार सिंचाई करना जरूरी होता है। बीजों से यह फिर से पैदा हो जाता है। पौधशाला की क्यारियों में अथवा गमलों में बोए गए सूखे एवं तैयार बीज लगभग 10 दिन में अंकुरित होकर पौधा बन जाते हैं। अर्ध विकसित तने की 10–15 सें.मी. की कटिंग के माध्यम से भी इसकी संख्या बढ़ाई जा सकती है।

उपयोग :

❖ सभी प्रकार के बुखार एवं मुख्य रूप से मलेरिया में पंचांग का काढ़ा बनाकर उपयोग किया जाता है।

अनार

Punica granatum

उपयोगी भाग – पत्ती, फल, फूल



इसे कैसे उगाएं : घरेलू औषधीय उद्यान में यह वृक्ष इसके फूलों की कलियों के लिए उगाया जाना चाहिए जो कि प्राथमिक स्वास्थ्य रक्षा के लिहाज से बहुत ही महत्वपूर्ण है। जमीन में उगाया गया एक पौधा इस प्रयोजन हेतु पर्याप्त है।एक पूर्ण विकसित वृक्ष के लिए लगभग 4 वर्ग मीटर जगह की जरूरत होती है।एक अच्छे एवं आकर्षक पौधे के रूप में इसे गमले में भी उगाया जा सकता है परन्तु औषधीय दृष्टि से यह अधिक उपयोगी नहीं होगा।

देखभाल : इसे कभी कभार ही सिंचाई की जरूरत पड़ती है।

उपयोग :

❖ फूल की कलियों का उपयोग दस्त रोग में किया जाता है।

❖ फल के छिलके का पेस्ट अम्लपित्त, दस्त तथा आँख की समस्या में उपयोग किया जाता है।

सहजन

Moringa oleifera

उपयोगी भाग – पत्तियां, गोंद



इसे कैसे उगाएं : एक घर के लिए एक पेड़ पर्याप्त है। तथापि इसके विकास के लिए उद्यान में पर्याप्त जगह की आवश्यकता होती है इसलिए इसे ऐसे ही घरों में लगाया जाना ठीक होगा जिनके पास पर्याप्त जगह हो। यह गमलों में लगाने के लिए उपयुक्त नहीं है।

देखभाल : इस पेड़ को केवल स्थापित होने तक ही सिंचाई की जरूरत होती है। एक बार स्थापित हो जाने पर इसे केवल कभी कभार ही सिंचाई चाहिए। इस पर कीड़ों का आक्रमण अधिक होता है इसलिए इसकी समय–समय पर निगरानी आवश्यक होती है। यदि जरूरत पड़े तो इस पर हर्बल कीटनाशकों का प्रयोग किया जाना चाहिए।

उपयोग :

- ❖ पत्तियों का रस पेटदर्द व कृमि रोग में उपयोग किया जाता है।
- ❖ फफूंदी संक्रमण से होने वाले रोगों में इसके गोंद का लेप किया जाता है।

बायविडंग

Embelia tsjeriam-cottam

उपयोगी भाग – फल



इसे कैसे उगाएं : यह एक झाड़ीनुमा पौधा है। एक अकेले पौधे के लिए लगभग डेढ़ वर्ग मीटर जगह की जरूरत होती है। इसे 25 से 30 से.मी. आकार के गमलों में भी उगाया जा सकता है। चूंकि यह झाड़ीदार पौधा है इसलिए समय–समय पर इसकी कटिंग किया जाना चाहिए।

देखभाल : यह एक सशक्त पौधा है और जमीन में लगाए जाने पर इसकी कभी–कभार ही सिंचाई की जरूरत होता है। जब इसे गमलों में उगाया जाता है तब सप्ताह में दो बार सिंचाई पर्याप्त होती है।

उपयोग :

❖ त्वचा रोग में बायविडंग का लेप करने से त्वचा रोग दूर होते है।

❖ बायविडंग के फल का चूर्ण बनाकर एक चम्मच चूर्ण सुबह–शाम खाने पर कृमि रोग में आराम मिलता है।

स्टीविया

Stevia rebaudiana

उपयोगी भाग – पत्तियां



इसे कैसे उगाएं : यह तेजी से फैलती है और प्रारंभ में निर्धारित जगह को भरने के लिए कुछ ही (4–5) पौध की जरूरत होती है। 50×30 सें.मी. आकार के आयताकार या 40×50 सें.मी. व्यास के उथले बर्तनों में भी यह बहुत अच्छी तरह उगती है। यह तेजी से फैलती है इसलिए इसकी निंदाई–गुड़ाई समय–समय पर किया जाना चाहिए।

देखभाल : स्टीविया नम इलाकों का पौधा है इसलिए इसकी क्यारी अथवा गमले को हमेशा ही नमी चाहिए होती है। इसके पौधे की रोज सिंचाई की जानी चाहिए।

उपयोग :

- ❖ डायबिटिज के रोगियों के लिए तथा कैलोरी के प्रति जागरूक व्यक्तियों के लिए मीठे का एक अति उत्तम विकल्प है।
- ❖ उच्च रक्तचाप एवं हृद्य रोग में इसकी पत्तियों का सेवन लाभकारी होता है।

घरेलू चिकित्सा हेतु पौधों को इस्तेमाल करने का तरीका

इस निर्देशिका में सुझाए गए विभिन्न नुस्खों हेतु निम्नलिखित मानक मापों का प्रयोग किया जाता है –

1 कप = 150 मि.ली./150 ग्राम, 1 चम्मच = 5 मि.ली./5 ग्राम

ताजा रस (स्वरस) : सामग्री (पौधा/पौधे का हिस्सा) को धूल आदि हटाने के लिए धोएं, उसे छोटे–छोटे टुकड़ों में काटें और अच्छी तरह कूट लें। साफ कपड़े में कुचली हुई सामग्री रखकर निचोड़ें और रस निकाल लें। ताजा रस तुरंत उपयोग में लें।(वासा, तुलसी, पत्थरचूर, सहजन, मेहंदी)

हर्बल पेस्ट (कल्क) : साफ किए गए ताजा पादप सामग्री को कूट लें, उसमें थोड़ा पानी मिलाकर उसे पीस लें। (गुड़हल, मेहंदी, दूब, भूईंआंवला)

यदि सामग्री सूखी हो तो उसका चूर्ण बनाकर उसमें पानी मिलाएं तथा गर्म करके महीन पेस्ट बना लें। चूंकि पेस्ट को स्टोर नहीं किया जा सकता, इसलिए सलाह दी जाती है कि जब भी उपयोग किया जाना हो ताजा पेस्ट बनाएं।(सोंठ, खस)

हर्बल पाउडर (चूर्ण) : सामग्री को छांव में सुखाएं। कूटपीस कर महीन पाउडर बना लें तथा महीन कपड़े से छानें। चूर्ण को वायुरोधी बर्तन में एक साल तक स्टोर किया जा सकता है।(सतावर, अश्वगंधा की जड़)

काढ़ा (कश्य, क्वाथ) : औषधीयों को पानी में हल्की आंच पर उबालकर काढ़ा बनाया जाता है। काढ़ा बनाने के लिए सामग्री (सूखी अथवा ताजी) को अच्छी तरह धोएं। उसे छोटे–छोटे टुकड़ों में काटकर कूट लें। एक हिस्से कुटी हुई सामग्री में 16 हिस्से पानी मिलाएं और हल्की आंच पर तब तक उबालें जब तक कि पानी एक–चौथाई न हो जाए। छानकर शेष द्रव को उपयोग में लाएं। काढ़े को करीब 12 घंटे तक स्टोर किया जा सकता है। वैसे प्रतिदिन ताजा काढ़ा तैयार किया जाना चाहिए। (अडूसा की पत्तियां, नीम की पत्तियां, नीम की छाल)

दुग्धकाढ़ा (क्षीरपाक) : दुग्ध का काढ़ा बनाने के लिए सामग्री को धोएं काटें एवं कूटें। 1 भाग सामग्री में 8 भाग दूध और 32 भाग पानी मिलाएं तथा हल्की आंच पर रखकर तब तक उबालें जब तक कि लगभग सारा पानी भाप बनकर उड़ न जाए। द्रव काढ़े को छानें और प्रयोग करें। दुग्ध काढ़े की प्रभावशीलता लगभग 1 दिन तक बनी रहती है। इसलिए इसे बनाने के एक दिन के भीतर ही प्रयोग में ले लेना चाहिए। (पिप्पली, ब्राह्मी)

गर्म अर्क (फांट) : औषधीय सामग्री को गर्म पानी में भिगाकर गर्म अर्क तैयार किया जाता है। इसके लिए जड़ीबूटी को साफ कर के अच्छी तरह कूट लें। एक भाग कुटी हुई सामग्री को 8 भाग उबलते हुए पानी में भिगाएं तथा इसे ठंडा होने दें। छानने के बाद द्रव को इस्तेमाल करें। हर बार ताजा अर्क तैयार किया जाना चाहिए। (नीम की छाल, नीम की पत्ती, गिलोय)

ठंडा अर्क (हिमा) : ठंडा अर्क तैयार करने हेतु एक भाग अच्छी तरह साफ की गई औषधीय सामग्री को 6 भाग पानी में रात भर भिगाकर रखें। अगले दिन सुबह सामग्री को निचोड़कर छान लें और शेष द्रव को इस्तेमाल करें। हर बार ताजे अर्क का प्रयोग करें। (धनिया, जीरा, नींबू घास)

हर्बल चाय : औषधीय सामग्री को दानेदार पाउडर के रूप में कूट पीस लें। डेढ़ कप पानी में 1–2 चम्मच पाउडर डालकर तब तक उबालें जब तक कि पानी 1 कप न रह जाए।स्वादानुसार चीनी मिलाएं एवं पिएं।

पत्ती का गूदा : घृतकुमारी आदि की पत्तियों को लंबाई में चीरा लगाकर चम्मच की सहायता से गूदा निकालकर उपयोग किया जा सकता है।

त्रिकटु : पिप्पली, काली मिर्च और सोंठ को समान मात्रा में लें। इन्हें साफ करके सुखाएं और चूर्ण बना लें। चूर्ण को अच्छी तरह मिलाकर भविष्य में इस्तेमाल हेतु रख लें।

त्रिफला : हर्रा, बहेड़ा और आंवला की समान मात्रा लें। इसे साफ करके सुखा लें तथा चूर्ण बना लें। चूर्ण को अच्छी तरह मिलाकर भविष्य में इस्तेमाल हेतु रख लें।

❖ ❖ ❖

पौधों से प्राथमिक घरेलू उपचार

स्वास्थ्य संबंधी सामान्य समस्याएं

इस अध्याय के अंतर्गत स्वास्थ्य संबंधी ऐसी छोटी–मोटी समस्याओं को शामिल किया गया है जिन्हें औषधीय पादपों एवं घरेलू जड़ीबूटियों की मदद से स्वयं ही संभाला जा सकता है। स्वास्थ्य संबंधी कई प्राथमिक समस्याओं के लिए एक से अधिक चिकित्सा विकल्प सुझाए गए हैं। उनमें से कोई एक विकल्प सुविधा और पौधों की उपलब्धता के आधार पर चुना जा सकता है। औषधि प्रयोग वैकल्पिक रूप से किए जा सकते हैं।

अम्लपित्त (Acidity)

लक्षण एवं कारण : समय पर भोजन न करने, गर्म एवं मसालेदार भोजन के अत्यधिक सेवन तथा शराब आदि के सेवन के कारण खट्टी डकार एवं पेट के ऊपरी हिस्से में जलन।

उपचार :

गिलोय : ताजे प्ररोह को कूटकर उसका रस निकाल लें। एक चम्मच रस शहद में मिलाकर दिन में तीन बार सात दिन तक सेवन करें।

सतावर : ताजे कन्दों को कूटकर उसका रस निकाल लें। छः चम्मच रस में चीनी मिलाकर सुबह–शाम सात दिन तक सेवन करें।

सतावर : सूखे कन्द को कूट पीस कर उसका चूर्ण बना लें। तीन चम्मच चूर्ण लेकर आधा कप पानी एवं आधा कप दूध में मिलाकर तब तक उबालें जब तक कि घोल आधा न हो जाए। इस काढ़े का छः चम्मच दिन में दो बार सात दिन तक सेवन करें।

त्रिफला : एक चम्मच त्रिफला चूर्ण शहद के साथ दिन में तीन बार सेवन करें।

अनार : ताजे फलों का 20 ग्राम छिलका लेकर उसका काढ़ा बना लें। इस काढ़े का आधा कप लेकर उसमें 1–2 चम्मच शहद मिलाकर दिन में तीन बार सात दिन तक सेवन करें।

परहेज/सावधानी : गर्म, मसालेदार एवं बासी भोजन न करें तथा धूप/गर्मी से बचें।

शरीर में जलन महसूस होना (Burning sensation in body)

लक्षण एवं कारण : पंजों एवं तलवों में जलन, मुंह में घाव अथवा शरीर में अत्यधिक गर्मी महसूस होना।

उपचार :

मेहंदी : इसकी ताजी पत्तियों को कूटकर उसका रस निकाल लें। पूरे पैर एवं तलवों में इस रस को सुबह एवं रात को सोते समय लाभ होने तक लगाएं।

अडूसा : इसकी ताजी पत्तियों को कूटकर उसका रस निकाल लें। पूरे पैर एवं तलवों में इस रस को सुबह एवं रात को सोते समय लाभ होने तक लगाएं।

शतावर : ताजे कन्दों को कूटकर उसका रस निकाल लें। पूरे पैर एवं तलवों में इस रस को सुबह एवं रात को सोते समय लाभ होने तक लगाएं।

परहेज/सावधानी : तैलीय, बासी एवं मसालेदार भोजन करने से बचें।

कब्ज (Constipation)

लक्षण एवं कारण : जंक फूड का सेवन, पानी कम पीना, नियमित समय पर भोजन न करना इत्यादि के कारण पेट में भारीपन, पेट साफ न होना, मल त्याग में कठिनाई, पेट फूलना, सांस में बदबू इत्यादि।

उपचार :

एलोवेरा और हल्दी : एलोवेरा की सूखी पत्तियों का गूदा कूट कर उसका चूर्ण बना लें। इस चूर्ण की दो चुटकी तथा हल्दी के चूर्ण की दो चुटकी चौथाई कप पानी में मिलाकर पी जाएं। इस इलाज को तीन चार दिन तक जारी रखें।

त्रिफला चूर्ण : दो चम्मच त्रिफला चूर्ण गर्म पानी के साथ सोते समय सेवन करें।

हर्रा : सूखे फल के छिलके का काढ़ा बनाएं। एक कप काढ़ा गुड़ के साथ रात में सोते समय एक सप्ताह तक सेवन करें।

अरंडी का तेल : 1–2 चम्मच अरंडी का तेल दूध में मिलाकर रात में सोते समय 2–3 दिन तक सेवन करें।

परहेज/सावधानी : मल–मूत्र के आवेग को न रोकें। रेशेदार भोजन, सब्जियों एवं फलों को खूब सेवन करें। खूब पानी पिएं तथा अच्छी नींद लें।

टिप्पणी : अपने आहार को नियमित करें तथा औषधियों का सेवन दस दिन के अंदर बंद कर दें ताकि इसकी आदत न पड़े। यदि तीन दिन से अधिक समय तक मल त्याग न हो अथवा पेट में अत्यधिक दर्द हो तो डॉक्टर से परामर्श करें।

खांसी एवं श्वास संबंधी समस्याएं (Cough & Respiratory Problem)

लक्षण एवं कारण : छाती में जकड़न, सांस लेने में कठिनाई, नाक बन्द होना, सर्दी आदि कारणों से बलगम के साथ अथवा बिना बलगम की खांसी (खट्टे, ठण्डे खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों के अत्यधिक सेवन करने तथा अत्यधिक शारीरिक श्रम)

सामान्य खांसी एवं सर्दी (Normal Cough & Cold)

उपचार :

सोंठ, पिप्पली, आंवला : इन तीनों घटकों को 10–10 ग्राम की मात्रा में लें। इसमें 10 ग्राम चीनी भी मिला लें। इसे

दो गिलास पानी में डाल कर तब तक उबालें जब तक कि वह 1 गिलास न रह जाए। इसे ठंडा होने दें। ठंडा हो जाने पर इसमें दो चम्मच शहद मिलाएं। इस काढ़े को दो बराबर खुराक में खाली पेट सुबह और शाम को लें।

पत्थरचूर : पत्तियों के चौथाई गिलास रस में 1 चम्मच शहद मिलाकर सुबह और शाम 2–3 दिन तक सेवन करें। सर्दी होने एवं छींक आने पर इसकी विशेष रूप से सलाह दी जाती है। विकल्प के तौर पर पत्तियों को पकायें और 2–3 दिन तक शाम को सेवन करें।

सूखी खांसी (Dry Cough)

उपचार :

तुलसी और ताजी अदरक : एक मुट्ठी तुलसी की पत्ती तथा एक चुटकी साफ की हुई एवं कटी अदरक लें। इसे अच्छी तरह पीस कर महीन पेस्ट बना लें। इसकी छोटी–छोटी गोलियां (काली मिर्च के आकार की) बना लें। इन गोलियों को छांव में सुखाएं। इन्हें वायुरोधी बर्तन में स्टोर किया जा सकता है। जब भी आवश्यकता हो 1–2 गोली कूटकर चूर्ण बना लें। उस चूर्ण को एक चम्मच शहद में मिलाकर दिन में तीन बार तीन से पांच दिनों तक सेवन करें। बच्चों के लिए यह विशेष रूप से फायदेमंद है।

अडूसा (वासा) : इसकी दो–तीन नाजुक पत्तियां लेकर अच्छी तरह से धो लें। इसे एक कप पानी में तब तक उबालते रहें जब तक कि यह आधा न हो जाए। इस ताजा तैयार काढ़े का दिन में तीन बार सात दिन तक सेवन करें।

अडूसा और अदरक : अडूसा की पत्तियों से रस, पेस्ट अथवा चूर्ण बनाएं। इसकी एक चम्मच मात्रा को आधे चम्मच अदरक के रस में मिलाकर दिन में तीन बार सात से दस दिन तक सेवन करें।

अडूसा, सोंठ, हरड़ और पिप्पली : अडूसा की सूखी पत्तियों, सोंठ, हरड़ और पिप्पली में से प्रत्येक का एक–एक चम्मच चूर्ण लें। इसमें एक चम्मच शहद और आधा चम्मच घी मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इस पेस्ट का एक चम्मच दिन में 3–4 बार 7 से 10 दिन तक सेवन करें। दमे वाली खांसी में यह विशेष रूप से लाभकारी है।

गुड़मार : इसके बीजों को कूटकर चूर्ण बनाएं। इस चूर्ण की पांच से दस ग्राम मात्रा को गर्म दूध के साथ सेवन करें।

बलगम वाली खांसी

एलोवेरा : इसकी पत्तियों का दो चम्मच गूदा आधे चम्मच घी में फ्राई करें। थोड़ी चीनी के साथ इसका सुबह, दोपहर और शाम तीन दिन तक सेवन करें।

अदरक : इसकी ताजी गांठ को कूटकर इसका रस निकाल लें। एक चम्मच ताजे रस में शहद मिलाकर दिन में तीन बार सात दिन तक सेवन करें।

तुलसी : दस–बारह ताजी पत्तियों का रस निकालें। इस रस में एक चम्मच शहद मिलाकर दिन में दो बार तीन दिन तक सेवन करें।

पिप्पली : पिप्पली का 40 से 60 मि.ली. दुग्ध काढ़ा दिन में चार से पांच दिन तक सेवन करें। जब बलगम का रंग पीला हो तब यह विशेष रूप से फायदेमंद है।

पत्थरचूर : इसकी पत्तियों के एक चम्मच रस में चौथाई चम्मच चीनी मिलाकर दिन में दो से तीन बार तीन दिन तक सेवन करें। यह बच्चों के लिए विशेष रूप से फायदेमंद है।

गुड़मार : इसके बीज को सुखाकर कूट पीस कर चूर्ण बना लें। बलगम वाली स्थिति में इसका पांच से दस ग्राम चूर्ण गर्म पानी के साथ सेवन करें।

गुड़मार : इसके जड़ों की छाल इकट्ठी कर सुखा लें। सूखी हुई जड़ों को जलाकर इसके धुएं को सूघें। बलगम वाली स्थिति में यह इलाज काफी लाभकारी है। जब छींक बन्द हो जाए इसे तब किया जाना चाहिए। धातु की किसी प्लेट पर कुछ लाल अंगारे रखे। इस पर जड़ों के छिलके के टुकड़े डालें। प्लेट को कुछ दूरी पर इस प्रकार रखें कि इससे निकलने वाला धुआं आपकी ओर आए। सीधे बैठकर लम्बी–लम्बी सांस लें और छोड़ें। एक नथुने से धुआं अन्दर ले जाएं तथा केवल मुंह से बाहर निकालें। दोनों नथुनों से बारी–बारी से धुएं को अन्दर ले जाएं। 15 मिनट तक विश्राम करें। तुरंत धोएं नहीं। बलगम को थूक दें। जब नाक बह रही हो तब धुएं को अन्दर ले जाने से बचें।

परहेज/सावधानी : ठण्डा भोजन करने, ठण्ड, धूल और दिन में सोने से बचें। मिर्च, अदरक और लहसुन जैसे मसालों को भोजन में प्रयोग करें तथा गर्म कपड़े पहनें।

कटना, घाव एवं जलना (Wound, Boil, Burning)

उपचार :

ताजा घाव

एलोवेरा : इसकी पत्ती को एक तरफ से बीचों बीच चीरा लगाकर इसका गूदा निकाल लें। इस गूदे को घाव पर दिन में दो बार घाव ठीक होने तक लगाएं।

पुराना घाव

एलोवेरा और हल्दी : एलोवेरा की पत्ती को लंबाई में बीचों बीच काटकर दो भाग कर लें। उसके खुले हुए (गूदे वाले) भाग पर हल्दी पाउडर छिड़क दें। कटे हुए टुकड़ों को घाव पर रखकर पट्‌टी कर दें।

परहेज/सावधानी : दवा लगाने से पहले घाव को अच्छी तरह साफ कर लें। यदि खून बहना बंद न हो तो डॉक्टर से सलाह लें।

दस्त (Loose motion)

लक्षण एवं कारण : बार–बार पतले दस्त होना, पेट में मरोड़, मल में आंव एवं खून आना, भूख में कमी और पानी की कमी के कारण थकान, अपच, दूषित भोजन अथवा जल का भोजन इत्यादि।

उपचार :

अनार के फूल की कलियां : एक मुट्ठी कलियां लें। इन्हें धो पीसकर महीन पेस्ट बना लें। इसमें शहद मिलाकर दो चम्मच सेवन करें। इससे दस्त तुरन्त बंद हो जाएगी।

अनार के फल का छिलका : चार कप पानी में अनार के छिलके के तीन बड़े टुकड़े डालकर उबालें। जब पानी एक कप रह जाए तो इसे छान लें। तैयार काढ़े का आधा कप दिन में दो बार दस्त बन्द होने तक सेवन करें।

अनार का फल : औसत आकार के एक फल का रस निकाल लें। इस रस का रोज दो बार तब तक सेवन करें जब तक कि दस्त में खून आना बंद न हो जाए। यह नुस्खा रक्त मिश्रित दस्त के लिए विशेष उपयोगी है।

अनार के फल का छिलका एवं नागरमोथा : अनार के फल का छिलका और नागरमोथा का कन्द समान मात्रा में लेकर इसका काढ़ा तैयार करें। इस काढ़े का एक कप दिन में दो बार खाली पेट सेवन करें। इससे पतले दस्त बंद हो जाते हैं।

सोंठ : सोंठ के चूर्ण में पानी मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बना लें। इससे कांच की गोली के आकार की गोलियां बना लें। अपच के कारण हुए दस्त को रोकने के लिए इसकी एक गोली सेवन करें।

जायफल और सोंठ : एक छोटे आकार का जायफल पीस लें और एक चम्मच सोंठ के चूर्ण में मिला लें। इसमें ठंडा पानी मिलाकर बारीक पेस्ट बना लें। इस पेस्ट का पानी के साथ सेवन करने से दस्त रूक जाता है।

हरड़ और सोंठ : हरड़ और सोंठ के चूर्ण का एक–एक चम्मच लेकर मिला लें। उसमें एक चम्मच शहद, एक चम्मच चीनी और एक चुटकी सेंधा नमक मिला लें। आंव मिश्रित दस्त को रोकने के लिए इस मिश्रण का सेवन करें।

नीम की छाल : डेढ़ गिलास पानी में छाल के एक कप टुकड़े डाल दें। इसे पन्द्रह मिनट बाद छान लें। इस औषधि युक्त पानी का एक–एक कप सुबह, दोपहर और रात में तीन दिन तक सेवन करें। इससे पतले दस्त रूक जाते हैं।

परहेज/सावधानी : तला हुआ खाना, दूध और दाल का सेवन न करें। हल्का खाना, दही, नमक और सफेद जीरे का चूर्ण डालकर छाछ का सेवन करें। पानी में चीनी और नमक डालकर घोल बनाएं और इसका खूब सेवन करें।

आँख संबंधी समस्याएं (Eye related problems)

लक्षण एवं कारण : आँखों में जलन एवं आँखें लाल हो जाना, हल्का संक्रमण तथा धूल, गर्मी अथवा एलर्जी आदि के कारण हल्का संक्रमण तथा आँख से पानी बहना।

आँखों में जलन एवं आँखें लाल होना

उपचार :

एलोवेरा : पत्ती का एक छोटा टुकड़ा लें। उसे चौड़ाई में बीचों बीच फाड़ दें। गूदे वाले हिस्से को आँख पर रखकर हल्की पट्टी रातभर बांध कर रखें। ऐसा तीन दिन तक करें।

आँखों से पानी बहना

उपचार :

अनार : ताजे फल लेकर उसका रस निकाल लें। रस को छानकर इसकी 1 से 10 बूंदे दोनों आँखों में 3 से 7 दिन तक डालें। इसके फल के सूखे छिलकों से तैयार काढ़े का भी प्रयोग किया जा सकता है।

त्रिफला चूर्ण : एक कप पानी में एक चम्मच त्रिफला चूर्ण डालकर उबालें। जब यह आधा रह जाए तब इसे साफ एवं महीन कपड़े से छान लें। इस घोल में रूई डुबाकर उसका फाहा आँखों पर दिन में पांच से छः बार लाभ होने तक रखें।

हल्दी चूर्ण : 250 मि.ली. पानी में एक चम्मच हल्दी का चूर्ण डालकर 10 मिनट तक उबालें और उसे छान लें। इस घोल में रूई डुबाकर उसका फाहा आँखों पर दिन में पांच से छः बार लाभ होने तक रखें।

आँखें आना

उपचार :

तुलसी : तुलसी की 5–7 ताजी पत्तियाँ लेकर उसका रस निकाल लें। इस रस में तीन बूंद शहद मिलाएं। रात को सोते समय इस मिश्रण की दो–तीन बूंदे आँखों में डालें।

त्रिफला चूर्ण : आधा चम्मच त्रिफला चूर्ण, आधा चम्मच शहद और आधा चम्मच घी रात को सोते समय लें।

परहेज/सावधानी : गर्म मसालेदार एवं तैलीय भोजन से बचें। साथ ही गर्मी से भी बचें।

ज्वर (Fever)

लक्षण एवं कारण : ठण्ड लग जाने, अत्यधिक श्रम एवं गर्मी के कारण बुखार।

सर्दी के कारण बुखार

उपचार :

गिलोय और अडूसा : अडूसा की कुचली हुई पत्तियों एवं गिलोय के कुचले हुए प्ररोह को आधा–आधा कप लेकर इसका काढ़ा तैयार करें। 40 से 60 मि.ली. काढ़े में एक चम्मच शहद डालकर दिन में तीन बार खाना खाने से एक घण्टा पहले तीन दिन तक सेवन करें।

गिलोय : इसका आठ इंच लम्बा प्ररोह लें। इसकी छाल उतारकर छोटे–छोटे टुकड़े कर लें। एक लीटर पानी में इन टुकड़ों को उबालें। जब यह 120 मि.ली. रह जाए तब इसे उतारकर छान लें। 60 मि.ली. काढ़ा दिन में दो बार तीन दिन तक सेवन करें।

अडूसा की पत्तियाँ : एक मुट्ठी ताजी पत्तियाँ कूटकर एक कप गर्म पानी में डाल दें। 15 मिनट बाद इसे छान लें। इसका आधा कप सुबह और आधा कप शाम को तीन दिनों तक सेवन करें।

अडूसा की जड़ : इसकी जड़ के तीन–चार टुकड़े चार कप पानी में उबालें। जब यह एक कप रह जाए तब इसे छान लें। इस काढ़े का एक कप दिन में तीन बार तीन दिनों तक सेवन करें।

हल्दी : एक चम्मच हल्दी पाउडर, एक कप गर्म दूध में मिलाकर दिन में तीन बार तीन दिन तक सेवन करें।

ब्राह्मी, तुलसी और काली मिर्च : ब्राह्मी और तुलसी की पत्तियों को 50 ग्राम मात्रा में लेकर 250 मि.ली. पानी में डालकर उबालें। जब यह आधा रह जाए तो इसे छान लें। इस तरह तैयार आधे कप काढ़े में एक चुटकी काली मिर्च का चूर्ण डालकर दिन में तीन बार सात दिनों तक सेवन करें।

कालमेघ : एक लीटर पानी में 30 ग्राम ताजा प्ररोह डालकर उबालें। जब यह 120 मि.ली. रह जाए तब इसे छानकर इस काढ़े की दो बराबर खुराक दिन में दो बार खाली पेट सेवन करें।

गुड़मार : इसकी कुछ ताजी पत्तियां लेकर धो लें। एक भाग पत्तियों को चार भाग पानी में उबालें। जब यह एक चौथाई रह जाए तब इसे छानकर प्रयोग करें। इस काढ़े का 15 से 30 मि.ली. मात्रा दिन में दो बार खाली पेट सुबह एवं शाम सेवन करें।

अत्यधिक श्रम एवं गर्मी के कारण बुखार

उपचार :

गुड़हल : आधा लीटर ठंडे पानी में चार फूल भिगा दें। (सजावटी संकर प्रजातियों का प्रयोग न करें) इसे छानकर दिन में तीन बार तीन दिनों तक सेवन करें।

नीम की छाल : छाल का 3 इंच × 3 इंच का टुकड़ा कूटकर उबलते पानी में डालकर इसका फांट बना लें। छानने के बाद एक कप सुबह, शाम एवं रात को तीन दिन तक सेवन करें।

परहेज/सावधानी : भारी, ठण्डा एवं खट्टा भोजन, शीतल पेय तथा बारिश एवं ठण्ड से बचें। भोजन में लहसुन और अदरक का प्रयोग करें और आराम करें।

फफूंद संक्रमण (Fungus Infection)

उपचार :

मेहंदी की पत्तियां : मेहंदी की ताजी पत्तियों को पीसकर उसका पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को प्रभावित हिस्से पर सुबह और शाम को 5 से 6 दिन तक लगाएं।

सहजन के पेड़ का गोंद : सहजन के पेड़ के तने पर चीरा लगाएं। गोंद जैसा पदार्थ बाहर निकलेगा और चीरे के चारों ओर जमा हो जाएगा। इस सूखे हुए गोंद को इकट्ठा करें। थोड़ा सा गोंद पानी में घोलकर प्रभावित हिस्से पर लगाएं।

नीम की पत्तियां : नीम की ताजी पत्तियां पीस कर पेस्ट बना लें। इसे प्रभावित हिस्से पर लगाकर रात भर छोड़ दें। सुबह इसे धो दें।

भृंगराज : इसके पूरे पौधे को पीसकर इसका पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को प्रभावित हिस्से पर लगाएं और 45 मिनट बाद धो दें। ऐसा सात दिनों तक करें।

परहेज/सावधानी : ठण्डे, खट्ठे खाद्य पदार्थों एवं दही का सेवन न करें। प्रभावित हिस्से को गर्म पानी से साफ करें तथा उसे भली भांति पोंछ दें।

सिरदर्द (Headache)

लक्षण एवं कारण : अत्यधिक गर्मी, सर्दी, हवा, शोर के कारण तथा कभी कभार नींद न आने, तनाव, बिस्तर आरामदायक न होने, ज्यादा शराब पीने के कारण, भौंहों और माथे में, कनपटी, सिर के पिछले भाग में अथवा पूरे सिर में दर्द होना।

भौंहों पर तथा माथे में दर्द

उपचार :

पत्थरचूर और तिल का तेल : पत्थरचूर की पत्तियों के एक चम्मच रस को दो चम्मच तिल के तेल में मिला लें। इसे प्रभावित हिस्से पर लगाएं।

सोंठ : सोंठ के आधा चम्मच चूर्ण में गर्म पानी मिलाकर पेस्ट बना लें। आवश्यकतानुसार इसे प्रभावित हिस्से पर लगाएं।

परहेज/सावधानी : ठंडा तला खाना, दही तथा ठंड से बचें।

कान में दर्द (Ear disease)

धनिया एवं जीरा के बीज : दोनों के आधा–आधा चम्मच चूर्ण की हर्बल चाय बनाकर दिन में 2–3 बार 3–4 दिन तक सेवन करें।

नीम की छाल : नीम की छाल का फांट बनाएं। एक कप फांट सुबह तथा एक कप शाम को 3 दिन तक सेवन करें।

खस : खस की जड़ों के आधा चम्मच चूर्ण में पानी मिलाकर पेस्ट बना लें। जब भी जरूरत हो इस पेस्ट को कान पर लगाएं।

परहेज/सावधानी : गर्म, मसालेदार, बासी भोजन तथा गर्मी से बचें।

सिर के पिछले हिस्से में दर्द (Back Head Pain)

हरड़ : एक चम्मच हरड़ चूर्ण गर्म पानी अथवा गर्म दूध के साथ सोते समय लें।

एलोवेरा : इसकी पत्ती के सूखे गूदे को कूटकर चूर्ण बना लें। एक–चौथाई कप पानी में 2 चुटकी चूर्ण तथा उतनी ही हल्दी का चूर्ण मिलाकर पिएं।

खस : खस की जड़ों के आधा चम्मच चूर्ण में पानी मिलाकर पेस्ट बना लें। जब भी जरूरत हो इस पेस्ट को कनपटी पर लगाएं।

परहेज/सावधानी : सूखे, तीखे एवं शीतल पदार्थों, कब्ज पैदा करने वाले पदार्थों का सेवन न करें तथा तेज सर्द हवा से बचें।

पुराना सिरदर्द (Chronic Headache)

असगंध : इसकी सूखी जड़ों को कूटकर चूर्ण बना लें। इसकी 5 ग्राम मात्रा आधा कप गर्म दूध के साथ कम से कम 7 दिन तथा अधिक से अधिक 42 दिनों तक सेवन करें।

असगंध और अरंडी तेल : असगंध के पत्तेदार तने को कूटकर रस निकाल लें। इसका 2 कप रस, 1 कप अरंडी का तेल और 3 कप पानी मिलाकर उबालें। जब पानी भाप बनकर उड़ जाए और केवल तेल रह जाए तो उतार लें। इस तेल को सिर में रात के समय 7–10 दिन तक मालिश करें।

परहेज/सावधानी : सूखे, तीखे एवं शीतल पदार्थों, कब्ज पैदा करने वाले पदार्थों का सेवन न करें तथा तेज सर्द हवा से बचें। भोजन के बाद पानी न पिएं।

टिप्पणी : गम्भीर प्रकार का माइग्रेन/सिर दर्द अथवा संक्रमण की स्थिति में डॉक्टर की सलाह लें।

गला बैठना (Throat Problem)

लक्षण एवं कारण : लगातार बात करने, चिल्लाने, गाने तथा प्रदूषण आदि के कारण गला बैठ जाना।

उपचार :

अड़ूसा : इसकी आधा कप कुचली हुई पत्तियों का काढ़ा बनाएं। इसे छानकर उसमें एक चम्मच शहद अथवा चीनी मिलाएं। इस मिश्रण का 40 से 60 मि.ली. दिन में 2 से 3 बार 2 दिन तक लें।

पिप्पली एवं हरड़ : इन दोनों की समान मात्रा लेकर उसका चूर्ण बना लें। इसके आधा चम्मच चूर्ण में शहद मिलाकर भोजन के बाद दिन में 2 से 3 बार दो दिन तक लें।

हरड़ एवं सोंठ : इन दोनों की समान मात्रा लेकर उसका चूर्ण बना लें। इसके आधा चम्मच चूर्ण में शहद मिलाकर भोजन के बाद दिन में 2 से 3 बार दो दिन तक लें।

सतावर : इसकी जड़ों का एक चम्मच चूर्ण शहद के साथ दिन में 2 से 3 बार भोजन के बाद लें। गले में सूजन होने पर यह विशेष लाभकारी है।

मुलेठी : एक चम्मच मुलेठी चूर्ण शहद के साथ दिन में दो बार दो दिन तक लें। गले में सूजन होने पर यह विशेष लाभकारी है।

अपच (Indigestion)

लक्षण एवं कारण : ज्यादा भोजन करने, समय पर भोजन न करने आदि कारणों से जीभ पर सफेद पर्त, पेट में भारीपन, पेट दर्द, स्वाद का पता न लगना आदि।

उपचार :

पिप्पली : एक चम्मच पिप्पली चूर्ण एक गिलास पानी में उबालकर काढ़ा बना लें। इस काढ़े का भोजन से आधे घंटे पूर्व पाचक के रूप में लें। विकल्प के तौर पर पिप्पली का 40–60 मि.ली. दुग्ध काढ़ा दिन में तीन बार 3–5 दिन तक लें।

अदरक : ताजे अदरक का एक टुकड़ा लेकर उसका छिलका उतार दें। खाना खाने से 5 मिनट पहले इस टुकड़े को एक चुटकी नमक के साथ चबाएं। इस इलाज को 4 दिन तक जारी रखें।

सोंठ और धनिया के बीज : आधा–आधा चम्मच धनिया और सोंठ का चूर्ण लें। इसे एक गिलास पानी में उबाल लें। इस काढ़े को भोजन से 15 मिनट पहले लें।

हर्रा : हरड़ के टुकड़ों को गुड़ के साथ भोजन से पांच मिनट पहले चबा लें। यह इलाज 7 दिन तक जारी रखें।

अदरक और नींबू : ताजी अदरक और नींबू का अलग–अलग रस निकाल लें। दोनों का एक–एक चम्मच रस लेकर उसमें एक चुटकी नमक मिलाएं। इस मिश्रण को भोजन के बाद दिन में दो बार 7 दिन तक लें।

परहेज/सावधानी : यदि अपच ज्यादा खाने के कारण हुआ हो तो एकाध समय भोजन न करें।

खुजली (Itching)

लक्षण एवं कारण : खुजली होना, जलन और त्वचा पर चकत्ते पड़ना।

उपचार :

नीम की पत्ती : नीम की सूखी पत्तियों का चूर्ण बना लें। गर्म पानी में आधा चम्मच चूर्ण और थोड़ी चीनी मिलाकर पी लें। इसे 10 दिनों तक जारी रखें।

नीम की छाल : छाल का काढ़ा बनाएं। इस काढ़े का आधा–आधा कप सुबह–शाम 10 दिनों तक लें। इसी काढ़े से प्रभावित अंग को भी धोएं।

भूईआंवला : एक मुट्ठी पादप सामग्री को पीसकर पेस्ट बना लें। प्रभावित अंग पर इसे दिन में एक बार लगाएं तथा पट्टी करें।

फैलने वाली खुजली

उपचार :

नीम की पत्ती एवं हल्दी : नीम की पत्ती एवं हल्दी चूर्ण समान मात्रा में लेकर उसका पेस्ट बना लें। उसमें थोड़ा सा सरसों का तेल मिलाएं। इस पेस्ट को प्रभावित अंगों पर लगाएं और 45 मिनट बाद धो लें। यह इलाज 7 दिन तक जारी रखें।

नीम की छाल : सूखी छाल के टुकड़ों को जलाकर राख बना लें। इसमें नारियल का तेल मिलाकर पेस्ट बनाएं। नहाने के बाद सुबह और शाम इस पेस्ट को लाभ होने तक लगाएं।

परहेज/सावधानी : प्रभावित अंग को गर्म पानी से धोएं तथा सूखे तौलिए से पोछ लें।

अल्प मूत्रता और जलन (Urinary Disorder)

लक्षण एवं कारण : विशेषकर गर्मियों के दौरान लम्बी यात्रा एवं थकान के कारण जलन के साथ पेशाब में कमी।

उपचार :

ब्राह्मी : हरे पौधे (जड़ रहित) को कूटकर उसका रस निकाल लें। इस रस की तीन चम्मच मात्रा शहद के साथ दिन में तीन बार सात दिन तक सेवन करें।

घी कुंवार : इसकी गूदेदार पत्ती को निचोड़कर उसका रस निकाल लें। इस रस की तीन चम्मच मात्रा दिन में तीन बार सात दिन तक सेवन करें।

गुड़हल : इसके फूलों की चार कलियां दो गिलास पानी में उबालें। जब यह आधा रह जाए तो इसे उतारकर छान लें। इसमें एक चम्मच चीनी मिलाकर दिन में दो बार सात दिन तक सेवन करें।

धनिया की पत्तियाँ : ताजी पत्तियों को कूटकर उसका रस निकाल लें। तीन चम्मच रस में शहद मिलाकर दिन में तीन बार सात दिन तक सेवन करें।

परहेज/सावधानी : खूब पानी पिएं और गर्मी से बचें।

चेतावनी : गर्मियों के दौरान अथवा लंबी यात्रा के बाद ऐसी स्थिति प्रायः उत्पन्न होती है परंतु गंभीर स्थितियों और इस सामान्य स्थिति में फर्क समझना चाहिए और आवश्यकतानुसार डॉक्टर की राय लेनी चाहिए।

पेट दर्द (Stomach)

लक्षण एवं कारण : पेट फूलना, भारीपन, अपच, बेवक्त भोजन करने, गर्म एवं मसालेदार भोजन एवं कंदवाली सब्जियों का अधिक सेवन करने के कारण पेट में चुभन जैसा दर्द।

सामान्य दर्द

उपचार :

सहजन की पत्तियाँ : मुट्ठी भर ताजी पत्तियाँ लेकर कुचलकर उसका रस निकालें। इसमें चुटकी भर नमक मिलाकर दिन में तीन बार दो दिन तक सेवन करें।

एलोवेरा : इसकी पत्ती का एक चम्मच गूदा लेकर उसमें आधा–आधा चम्मच गाय का घी, त्रिकटु चूर्ण, हरड़ और सेंधा नमक मिलाएं। दिन में दो बार 2 दिन तक इसका सेवन करें।

सोंठ और तिल : सोंठ, तिल और गुड़ को कूटकर पेस्ट बना लें। इसकी गूजबेरी के फल के आकार की गोलियाँ बना लें। पाचन के दौरान होने वाले दर्द से आराम के लिए एक गोली दूध के साथ लें।

भूईआंवला : एक मुट्ठी पादप सामग्री को पीसकर पेस्ट बना लें। प्रभावित अंग पर इसे दिन में एक बार लगाएं तथा पट्टी करें।

पेट फूलना

सहजन की पत्तियाँ और हींग : 2 मुट्ठी सहजन की पत्तियाँ कूटकर उसका रस निकालें। 30 मि.ली. रस में एक चुटकी हींग मिलाकर हल्का सा गर्म करें। खाने के बाद रोज इसका सेवन करें।

अदरक : ताजा गांठों को कूचकर रस निकालें। 1 चम्मच रस में गुड़ मिलाकर खाली पेट तीन दिन तक सेवन करें।

लहसुन, काली मिर्च और भृंगराज : इनकी पत्तियों की एक समान मात्रा लेकर कूट पीस कर पेस्ट बना लें। एक चम्मच पेस्ट रोज दो बार लें।

हींग और केला : छिले और लंबाई के बीचों बीच कटे केले पर कुछ चुटकी हींग चूर्ण छिड़कें। केले को खाली पेट तीन दिन खाएं।

जलन

नीम की छाल : छाल का 3 इंच × 3 इंच आकार का टुकड़ा लें। उसे हल्के से कूटकर एक कप उबलते हुए पानी में डालें और 15 मिनट बाद छान लें। इस प्रकार तैयार फाँट को सुबह शाम दो दिन तक लें।

इंद्र जौ : इसके दानों को भूनें और कूटकर महीन चूर्ण बना लें। एक चुटकी चूर्ण पानी के साथ दिन में दो बार 2 से 3 दिनों तक लें।

उल्टी (Vomiting)

लक्षण एवं कारण : अपच, बेसमय भोजन करने, गर्म और मसालेदार भोजन का अधिक सेवन करने के कारण पेट में चुभने जैसा दर्द और उल्टी।

उपचार :

जीरा और काली मिर्च : एक–एक चम्मच जीरा, काली मिर्च और चीनी तथा आधा चम्मच सेंधा नमक लेकर कूट पीस लें। इस चूर्ण में शहद मिलाकर अवलेह बनाएं। उल्टी रोकने के लिए जब भी जरूरी हो, एक चम्मच अवलेह का सेवन करें।

अनार के फल का छिलका : एक चम्मच अनार छिलके का चूर्ण, एक चम्मच दही के साथ दिन में 4 से 5 बार दो दिन तक सेवन करें। बच्चों के लिए आधा चम्मच चूर्ण को 2 चम्मच दही के साथ दिन में 4 से 5 बार दें।

दुर्वा (दूब) : एक मुट्ठी ताजी दूब को साफकर के धोलें तथा पीसकर पेस्ट बनाएं। 2 चम्मच पेस्ट एक गिलास चावल के धोवन में मिलाकर सेवन करें।

भारीपन

अदरक : ताजी गांठ कूटकर रस निकालें। एक चम्मच रस में शहद मिलाकर दिन में 3 बार 2 से 3 दिन तक सेवन करें।

पिप्पली और सोंठ : इनकी समान मात्रा लेकर कूट लें और चूर्ण बना लें। अपच और भारीपन के लक्षणों के साथ पेट दर्द होने पर एक चम्मच चूर्ण एक गिलास गर्म पानी के साथ सेवन करें।

परहेज/सावधानी : भारी, बासी, मसालेदार और तैलीय भोजन से बचें।

चेतावनी : पेट दर्द, अपेंडिसाइटिस, हार्निया, पित्ताशय की पथरी, आतों में रूकावट आदि की वजह से भी हो सकता है जिसके लिए विशेषज्ञ को तत्काल दिखाना जरूरी है।

❖ ❖ ❖

महिला स्वास्थ्य

मासिक धर्म संबंधी समस्याएं (Menstruation Problem) :

लक्षण एवं कारण : पेट में मरोड़ के साथ मासिक धर्म के दौरान दर्द तथा कमर दर्द, अनियमित मासिक, अत्यल्प मासिक धर्म, अत्यधिक शारीरिक श्रम, तनाव, गर्म मसालेदार तथा खट्टे पदार्थों के अधिक सेवन, साफ–सफाई का ध्यान न रखने एवं भोजन की अनियमितता के कारण भारी रक्तस्राव अथवा सफेद स्राव इत्यादि।

मासिक धर्म के दौरान दर्द

उपचार :

एलोवेरा : इसके गूदे को कूटकर रस निकालें। 6 चम्मच रस शहद के साथ दिन में तीन बार 10 दिन तक सेवन करें।

अनियमित मासिक धर्म (Irregular Menstruation) :

एलोवेरा : इसकी 3 पत्तियाँ लेकर उनका गूदा निकाल लें। इस गूदे को पीतल के बर्तन में उबालें। जब यह गाढ़ा और भूरे रंग का हो जाए तो उतार लें। भुने हुए गूदे को पत्थर पर फैलाकर पानी डालकर महीन पेस्ट बना लें। यह पेस्ट

एक चम्मच सुबह शाम 7 दिन तक सेवन करें। मासिक धर्म शुरू होने की संभावित तारीख से 7 दिन पहले से यह इलाज शुरू कर दें।

गुड़हल : इसके चार ताजे फलों को पीसकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को सुबह खाली पेट 7 दिन तक लें। विकल्प के तौर पर इसके फूलों को छांव में सुखाएं और चूर्ण बना लें। एक चम्मच चूर्ण सुबह शाम 7 दिन तक लें।

नीम की छाल : इसकी छाल के कुछ टुकड़े उबलते पानी में डालकर फांट बना लें। तैयार फाँट का 1–1 कप सुबह, दोपहर एवं शाम लाभ होने तक सेवन करें।

मासिक स्त्राव का कम होना

एलोवेरा : इसकी पत्ती के गूदे को निचोड़कर रस निकाल लें। 6 चम्मच रस शहद में मिलाकर दिन में 3 बार 7–10 दिनों तक सेवन करें।

तिल : तिल के दानों को कूटकर महीन चूर्ण बना लें। 4 चम्मच चूर्ण को 4 चम्मच ताड़ के गुड़ के साथ सुबह खाली पेट लें तथा उसके बाद एक गिलास सादा पानी पी लें। इसे 3 दिनों तक जारी रखें।

अत्यधिक मासिक स्त्राव

गुड़हल : गुड़हल के फूल की 10–12 कलियाँ लेकर दूध के साथ पीस लें। इस मिश्रण को सुबह शाम खाली पेट 7 दिन तक लें।

अडूसा की पत्तियाँ : इसकी ताजी पत्तियों को कूटकर रस निकालें। 6 चम्मच ताजा रस शहद मिलाकर दिन में 3 बार 7 दिन तक लें। यदि जलन के साथ अत्यधिक रक्तस्राव हो तो इसका प्रयोग ज्यादा लाभकारी है।

सतावर : इसके ताजे कंदों का रस निकालें। 4 चम्मच ताजे रस में चीनी मिलाकर दिन में 3 बार भोजन से आधा घंटा पूर्व 7 दिन तक लें।

लाजवंती : जड़ रहित लाजवंती को कूटकर रस निकाल लें। 6 चम्मच ताजा रस शहद के साथ दिन में 3 बार 7 दिनों तक लें।

श्वेत प्रदर (Leucorrea) :

गुड़हल : 4 ताजे फूलों को पीसकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को सुबह खाली पेट 7 दिन तक लें तथा उसके बाद गर्म दूध पिएं।

मेहंदी : इसकी ताजी पत्तियों को पीसकर रस निकाल लें। 6 चम्मच रस खाली पेट सुबह और शाम 10 दिनों तक सेवन करें।

एलोवेरा : इसकी पत्ती के गूदे से रस निकालें। इसके 6 चम्मच रस में शहद मिलाकर दिन में 3 बार दस दिनों तक सेवन करें। विकल्प के तौर पर 4 चम्मच गूदे को 100 मि.ली. दही में मिलाकर रात भर रखें। अगले दिन इसमें 2 भाग करके सुबह और शाम को सेवन करें। यह इलाज 5 दिन तक जारी रखें।

सतावर : इसके ताजे कंदों को कूटकर रस निकालें। 6 चम्मच रस खाली पेट सुबह और शाम 10 दिनों तक सेवन करें।

भूईंआंवला : जड़ रहित भूईंआंवले को पीसकर पेस्ट बनाएं। 2 चम्मच पेस्ट एक कप ताजी छाछ में मिलाकर तीन दिन तक लें। विकल्प के तौर पर एक मुट्ठी जड़ रहित भूईंआंवले को कूटकर दो गिलास पानी में उबालें। जब यह आधा रह जाए तो उतार कर छान लें। इस काढ़े को सुबह शाम 5–7 दिनों तक सेवन करें।

त्रिफला : 50 ग्राम त्रिफला चूर्ण एक लीटर पानी में उबालें। जब पानी आधा रहा जाए तो साफ कपड़े से छान लें। साफ एवं हल्के गर्म काढ़े से योनि प्रक्षालन करें।

नीम की छाल अथवा पत्तियाँ : 50 ग्राम नीम छाल अथवा ताजी पत्तियों को एक लीटर पानी में उबालें। जब पानी आधा लीटर रह जाए तो इसे साफ कपड़े से छान लें। स्वच्छ एवं हल्के गर्म काढ़े से योनि प्रक्षालन करें। इसके बाद धूनी दें। यह प्रयोग योनि की दुर्गन्ध तथा चिपचिपापन दूर करने में विशेष रूप से लाभकारी है।

परहेज/सावधानी : गरिष्ठ एवं तले भोजन तथा दही का सेवन न करें। ठंड से बचें। भोजन में लहसुन और अदरक का प्रयोग करें तथा साफ–सफाई का ध्यान रखें।

रक्ताल्पता (Anaemia) :

अनार : ताजे अनार का रस निकालें। एक कप रस में 2 कप चीनी डालकर सीरप बना लें। दो चम्मच सीरप सुबह शाम स्वस्थ होने तक सेवन करें।

सामान्य कमजोरी (Normal Weakness) :

अश्वगंधा : इसकी जड़ों को कूटकर चूर्ण बना लें। 5 ग्राम चूर्ण गर्म दूध अथवा पानी में डालकर उसमें स्वादानुसार कच्ची चीनी डालें। इसका दिन में 2 बार 2 सप्ताह तक सेवन करें।

परहेज/सावधानी : सुपाच्य एवं पोषक आहार लें, विश्राम करें। अत्यधिक श्रम, दही, तले भोजन, तेज धूप, ठंडा भोजन, ठंड, तेज हवा और बारिश से बचें। चिन्ता करने से भी बचें।

स्तन दुग्ध–शोधन

उपचार :

गिलोय : गिलोय के प्ररोह (लगभग 8 इंच लंबा) का काढ़ा बनाएं। आधा–आधा कप काढ़ा सुबह–शाम दो सप्ताह तक लें।

नागरमोथा : इसके कंदों का काढ़ा बनाएं। आधा–आधा कप काढ़ा सुबह–शाम दो सप्ताह तक लें।

स्तन में दूध कम उतरना

उपचार :

सतावर : इसके ताजे कंदों को लें। उन्हें छीलकर धो लें। इन्हें कूटकर रस निकालें। रस को हलका गर्म करें। एक कप रस में एक चम्मच चीनी डालकर 3–7 दिनों तक सुबह–सुबह लें।

मुलेठी : मुलेठी के आधा कप महीन चूर्ण का गाय के दूध में दुग्ध काढ़ा बनाएं। एक गिलास इस काढ़े में एक चम्मच चीनी मिलाकर दिन में एक बार 3–5 दिनों तक लें।

लहसुन और प्याज : लहसुन की 2–3 छिली हुई कलियाँ तथा प्याज की कुछ फाँकें लेकर गाय के दूध में इनका दुग्ध काढ़ा बनाएं। एक गिलास काढ़े में एक चम्मच चीनी मिलाकर दिन में एक बार 3–5 दिनों तक सेवन करें।

❖ ❖ ❖

सकारात्मक स्वास्थ्य–रक्षा

सामान्य प्रतिरोधक क्षमता (Immunity)

शक्तिवर्धक

सतावर : इसके ताजे कंदों का रस निकालें। आधे कप रस में आधा कप दूध और एक चम्मच चीनी डालकर उबालें। इस काढ़े को रोज सुबह 3 सप्ताह तक लें। विकल्प के तौर पर कंदों को छीलकर उनके छोटे–छोटे टुकड़े कर लें और सुखा लें। सूखे हुए टुकड़ों को कूटकर चूर्ण बना लें तथा वायुरोधी बर्तन में स्टोर कर लें। एक से दो चम्मच तक यह चूर्ण एक चम्मच गाय के घी में मिलाकर सुबह शाम एक महीने तक लें।

अश्वगंधा : इसकी जड़ों का काढ़ा बनाएं। आधा कप काढ़ा दिन में दो बार तीन सप्ताह तक लें। विकल्प के तौर पर इसकी 25 ग्राम ताजा जड़ों का रस निकालें। इस रस का ताड़ के गुड़, शहद और पिप्पली के साथ सुबह तथा शाम दो बराबर खुराक में सेवन करें। रोज ताजी खुराक तैयार करें।

गिलोय : इसका 4 इंच लंबा प्ररोह लें। इसका छिलका उतार कर कुचल लें। आधा गिलास ठंडे पानी में इसके टुकड़ों को रातभर के लिए भिगो दें। अगले दिन सुबह इसे छानकर पी जाएं। विकल्प के तौर पर इसके तने का काढ़ा बनाएं। आधा कप काढ़ा दिन में दो बार तीन सप्ताह तक लें।

परहेज/सावधानी : मानसिक शांति बनाए रखें, आहार ठीक रखें, अच्छी नींद लें तथा प्राकृतिक संवेगों को रोके नहीं। नमकीन एवं बासी भोजन तथा दिन में सोने से बचें। गाय के दूध, शहद और ताजे भोजन का सेवन करें।

लीवर टॉनिक (Liver Tonic)

गिलोय : इसके तने का काढ़ा बनाएं। एक कप काढ़ा दिन में 2 बार 7–21 दिनों तक लें।

भूईआंवला : इसके ताजे प्ररोहों को पीसकर गाढ़ा पेस्ट बनाएं। तैयार पेस्ट से कांच की गोली के आकार की गोलियाँ बना लें। एक गोली आधा कप छाछ के साथ 7–21 दिनों तक लें। यह एक अत्यंत प्रभावशाली यकृत रक्षक है तथा पीलिया में विशेष फायदेमंद है।

एलोवेरा : इसकी पत्ती के गूदे को निचोड़कर रस निकाल लें। दो चम्मच रस में चीनी या शहद मिलाकर दिन में तीन बार 7–21 दिनों तक लें।

हर्रा : हरड़ के फल के छिलके को कूटकर चूर्ण बना लें। एक चम्मच चूर्ण गर्म पानी के साथ रात को सोते समय 7–21 दिनों तक लें।

परहेज/सावधानी : नमक, गरिष्ठ, तला हुआ तथा तैलीय भोजन न करें। फलों एवं सब्जियों का प्रयोग करें।

मस्तिष्क टॉनिक (Brain Tonic)

ब्राह्मी : जड़ रहित पौधे का दुग्ध काढ़ा बनाएं। एक कप काढ़ा रात को सोते समय 7–21 दिनों तक लें।

ब्राह्मी : जड़ रहित पौधे को कूचकर रस निकाल लें। 30 मि.ली. ताजा रस रात को सोते समय 7–21 दिनों तक लें।

परहेज/सावधानी : मिर्च मसालेदार भोजन से बचें। सिर को ठंडे पानी से धोएं। प्राकृतिक संवेगों को दबाएं नहीं। दूध और फल पर्याप्त मात्रा में लें।

मधुमेह (Diabetes)

लक्षण एवं कारण : पेशाब में चीनी का बढ़ा हुआ स्तर।

उपचार :

गुड़मार : इसकी पत्तियों को छाँव में सुखाकर कूट लें तथा चूर्ण बना लें। इसका 3–6 ग्राम चूर्ण गर्म पानी के साथ भोजन के बाद दिन में तीन बार लें।

बालों की देखभाल (Hair Care) :

बालों के पोषण हेतु :

मुलेठी और आंवला : मुलेठी चूर्ण और आंवला चूर्ण का पेस्ट बना लें। सिर को धोने से एक घंटा पूर्व इस पेस्ट को सिर की त्वचा पर लगाएं।

गिलोय : 6 चम्मच चूर्ण लें। इसमें एक–एक चम्मच शहद, गुड़ और घी मिलाएं तथा इसकी एक गोली बना लें। इस गोली का रात को सोते समय एक माह तक सेवन करें। इसके सेवन से स्वास्थ्य पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है।

तिल और आंवला : दो–दो चम्मच तिल और आंवला लें। उसमें शहद मिलाकर उसका पेस्ट बनाएं। सप्ताह में एक दिन सिर धोने से एक घंटा पूर्व सिर पर इस पेस्ट को लगाएं। बाल असमय सफेद होने की स्थिति में यह विशेष रूप से फायदेमंद है।

गुड़हल : इसके ताजे फलों को पीसकर पेस्ट बनाएं। सिर धोने से 15–20 मिनट पहले इसे नियमित रूप से लगाएं। यह बालों का अच्छा कंडीशनर है। इससे बालों की वृद्धि होती है तथा सफेद होते बालों के लिए यह विशेष लाभकारी है।

ब्राह्मी तथा तिल का तेल : ब्राह्मी के पौधे का रस तथा तिल का तेल समान मात्रा में लेकर उसे उबालें। जब पूरा पानी जल जाए तब तेल को छानकर वायुरोधी बर्तन में रखें तथा सिर में रोज लगाएं।

एलोवेरा : इसके गूदे से पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को सिर धोने के 15–20 मिनट पहले सिर की त्वचा पर लगाएं।

भृंगराज : इसकी पत्तियों का पेस्ट बालों में 15 से 20 मिनट तक लगाकर रखें।

मेहंदी : इसकी पत्तियों का पेस्ट बालों में 1 घंटे तक लगाकर रखें। यह बालों को डाई करता है साथ ही बालों को झड़ने से बचाता है।

रूसी (Dandruff) :

एलोवेरा : इसके गूदे से पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को सिर धोने से 15–20 मिनट पहले सिर की त्वचा पर लगाएं।

गुड़हल : इसकी ताजी पत्तियों एवं फूलों का पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को सिर धोने से 15–30 मिनट पूर्व सिर की त्वचा पर लगाएं। बालों को रीठा के चूर्ण से धो लें। ऐसा सप्ताह में 2 बार 6 सप्ताह तक करें।

❖ ❖ ❖



छत्तीसगढ़ राज्य में औषधीय पौधों की कुल 1525 प्रजातियां पाई जाती हैं जिनमें वृक्ष 294, झाड़ियां 262, शाक 808 और लताएं 161 सम्मिलित हैं। इन प्रजातियों में से लगभग 325 प्रजातियां वाणिज्यिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है।

छत्तीसगढ़ में पाये जाने वाले वैश्विक महत्व के औषधीय पौधे

वृक्ष	:	बबूल, बेल, कुसुम, धावड़ा, नीम, सलई, चार, गलगल, आंवला, मैदा, महुआ, बीजा, हर्रा, कोचला, निर्मली, अर्जुन, बहेड़ा
झाड़ी	:	शिकाकाई, उडाकिरयकी, बायबिडंग, डिकामाली, करीयाधारणी
शाक	:	कालमेघ, सफेद मूसली, तिखुर, अमरकंद, तेजराज, सर्पगंधा, जंगली प्याज
लताएं	:	ईश्वरमूल, खडूली, अनन्तमूल, केंवाच, पिप्पली, पातालकुम्हड़ा, गिलोय




Adusa *(Adhatoda vasica)*

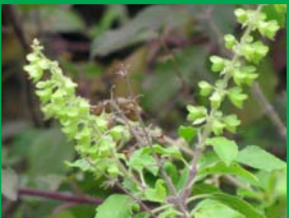

Giloy *(Tinospora cordifolia)*


Patharchur *(Coleus forskohlii)*


Mehandi *(Lawsonia inermis)*


Stevia *(Stevia rebaudiana)*


Anar *(Punica granatum)*


Tulsi *(Ocimum sanctum)*

औषधीय पौधों का ज्ञान
स्वस्थ जीवन की पहचान

छत्तीसगढ़ राज्य औषधीय पादप बोर्ड, रायपुर
मेडिकल कॉलेज रोड, रायपुर, फोन एवं फैक्स: 0771-2522056
Email-cgvanoushadhiboard@yahoo.co.in, Website:www. cgvanoushadhi.gov.in


Baibidang *(Embelia tsjeriam-cottam)*


Ashwagandha *(Withania somnifera)*


Aloe vera *(Aloe barbadensis)*


Gudmar *(Gymnema sylvestre)*


Brahmi *(Bacopa monnieri)*


Gudahal *(Hibiscus rosa-sinensis)*